



Κόψε τον λογαριασμό, φύτεψε ένα δέντρο, και άφησε το πότισμα σε εμάς... eBILL: Μαζί, θα κάνουμε το χαρτί... οξυγόνο!

Τα βήματα είναι πολύ απλά!

- Μπαίνεις στην ιστοσελίδα eydap.gr
- Κάνεις, εύκολα, εγγραφή στο e-ΕΥΔΑΠ με τους κωδικούς taxis
- Ενεργοποιείς τον ψηφιακό σου λογαριασμό και καταργείς τον έντυπο, μειώνοντας το περιβαλλοντικό σου αποτύπωμα
- Λαμβάνεις email ή sms χωρίς χρέωση για την έκδοση του λογαριασμού σου
- Ανακαλύπτεις νέες ηλεκτρονικές υπηρεσίες, δυνατότητες και οφέλη που διευκολύνουν σημαντικά την καθημερινότητά σου

Με την ενεργοποίηση του eBILL, κάνουμε μαζί τον πλανήτη μας πιο πράσινο!
Γιατί, για κάθε 5 λογαριασμούς που μετατρέπονται σε ψηφιακούς,
εμείς φυτεύουμε ένα δέντρο, σε συνεργασία με τη we4all.

*Αν συναντήσεις δυσκολία, το 1022 είναι εδώ για να σε κατευθύνει
να ολοκληρώσεις με επιτυχία τη διαδικασία!



eydap.gr



we4all

ΕΥΔΑΠ

#325

12 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2022

SAY *yes* to the **press**



**3 + 1 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ
ΑΠΟ ΕΝΑΝ ΔΙΣΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΟΥΧΟ**

TRULY GREECE

-  Η μεγαλύτερη συμμετοχή της Great Exhibitions στη Sial Paris
-  Εκθέτες μας οι μεγαλύτερες Ελληνικές εξαγωγικές εταιρείες
-  Taste Area & Live Cooking με προϊόντα εκθετών μας, με την υπογραφή του βραβευμένου με αστέρι Michelin, Maison Mavrommatis
-  Awarded Products Stand με περισσότερα από 80 διεθνώς βραβευμένα ελληνικά προϊόντα
-  Olive Oil Tasting Bar με εκλεκτά Ελληνικά ελαιόλαδα

Be Truly. Be Greece.

Visit us: Hall 1 | Hall 5a | Hall 5b | Hall 5c | Hall 6 | Hall 7

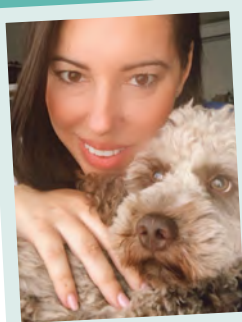


GREAT EXHIBITIONS

Parc des expositions Paris Nord Villepinte
15 - 19 Οκτωβρίου



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Όλοι μας κατά καιρούς βρισκόμαστε σε διάφορες παρέες και αν κάνεις ένα βήμα πίσω θα παρατηρήσεις διαφόρων ειδών “συνομιλητές”. Υπάρχει ο σιωπηλός που ακούει αλλά δεν μιλάει, υπάρχει αυτός που μονοπωλεί την κουβέντα, υπάρχει ο αντιρρησίας που απλά διαφωνεί με όλα, υπάρχει ο πάντα συγκαταβατικός που κουνάει το κεφάλι πάνω κάτω συμφωνώντας με όλους. Ποιο είναι όμως το πραγματικό savoiir νίντε που πρέπει να παίζεις στα δάχτυλα για να είσαι πραγματικά η ψυχή της παρέας;

1. Μίλα λιγότερο, άκου περισσότερο

Το να μιλάς λιγότερο δείχνει άνεση και όχι συστολή όπως παρεξηγείται συχνά. Το να έχεις μία χαλαρή συμπεριφορά και να ακούς πραγματικά τον συνομιλητή σου χωρίς να τον καπελώνεις μη αφήνοντάς τον αν ολοκληρώσει, δείχνει παιδεία και συναισθηματική νοημοσύνη.

2. Να είσαι χαλαρός και να μην κάνεις έντονες κινήσεις

Οι γρήγορες κινήσεις, οι φωνές και η υπερβολική παραστατικότητα σε κάνουν να φαίνεσαι νευρικός και ίσως κάποιοι αγχωθούν λίγο παραπάνω και δεν το θέλουμε αυτό.

3. Κοίτα στα μάτια τους συνομιλητές σου

Τίποτα δεν δείχνει μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και ενδιαφέρον για τη γνώμη των άλλων από το να κοιτάς την παρέα σου στα μάτια.

4. Μίλα με ευγένεια αλλά και με τόλμη

Το να είσαι αρεστός, δεν σημαίνει ότι θα κρατάς αυτό που πιστεύεις για σένα για να μην κακοκαρδίσεις τους υπόλοιπους. Να λες πάντα τη γνώμη σου, γιατί αυτό σε διαφοροποιεί ως άτομο όμως με ευγένεια αλλά και τόλμη.

5. Να είσαι απερίσπαστος

Κάποιος που ολοκληρώνει άμεσα και κατανοητά τη γνώμη του πάνω σε κάποιο θέμα είναι πραγματικά θησαυρός για μία παρέα. Για να το καταφέρεις αυτό θα πρέπει να παραμένεις συγκεντρωμένος σε αυτό που θες να πεις τώρα και όχι να σκέφτεσαι ήδη την επόμενη συζήτηση.

6. Να είσαι περίεργος αλλά όχι φορτικός

Αν υπήρχε ένας τρόπος να γίνεις ο αγαπημένος της παρέας αυτός θα ήταν να εκδηλώνεις το ενδιαφέρον σου και να κάνεις ερωτήσεις στοχευμένες και σχετικές προφανώς, ώστε να μάθεις περισσότερα για αυτά που αναλύει ο συνομιλητής σου αλλά και να του εκφράσεις πραγματικό ενδιαφέρον για τα όσα λέει. Ρωτώντας πράγματα σημαίνει ότι πραγματικά όχι μόνο τον ακούς αλλά σε ενδιαφέρει να μάθεις και παραπάνω πληροφορίες. Όλα όμως με μέτρο! Μην μονοπωλεις το ενδιαφέρον με ένα εκατομμύριο ερωτήσεις γιατί μάλλον θα έχεις αντίθετα αποτελέσματα!

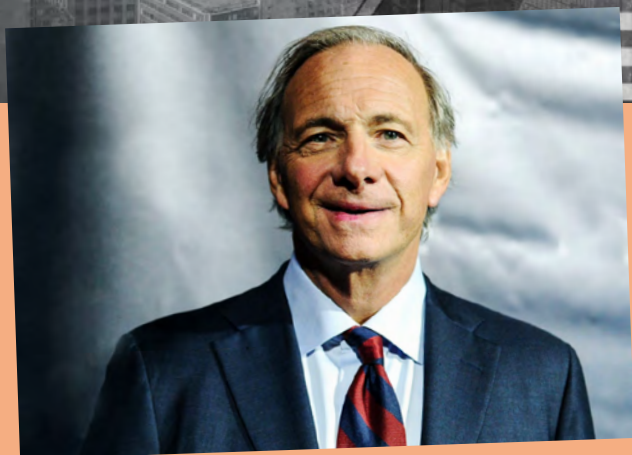
7. Μην προσπαθείς να τους εντυπωσιάσεις όλους

Το να ευχαριστείς όλους τους ανθρώπους δεν οδηγεί στο να σε σέβονται περισσότερο. Αντιθέτως φρόντισε να βρεις την παρέα που σου ταιριάζει και ξεδίπλωσε αργά αργά τον χαρακτήρα σου.

Tip of the Day: Ναι, να προσαρμόζεσαι στις παρέες σου όμως να φροντίζεις να δείχνεις και πόσο διαφορετικός / ξεχωριστός είσαι. Να είσαι εσύ! Και να θυμάσαι πως δεν γίνεται να αρέσουμε σε όλους, υπάρχουν και αυτοί που δεν έχουν γούστο...

3 + 1 συμβουλές επιτυχίας από έναν δισεκατομμυριούχο

Η επαγγελματική επιτυχία είναι για πάρα πολλούς ένα όνειρο που προσπαθούν να γίνει πραγματικότητα καθημερινά. Πολλοί είναι εκείνοι που δίνουν συμβουλές για επιτυχημένη καριέρα, αλλά κάποιων οι συμβουλές είναι βαρυσήμαντες και δεν τις προσπερνάμε εύκολα.



Ο δισεκατομμυριούχος **Ray Dalio** με περισσότερες από πέντε δεκαετίες καριέρας έχει γράψει πολλά βιβλία με συμβουλές καριέρας και επενδύσεων. Πρόσφατα, στα 73 του, αποχώρησε από τη θέση του Co-Chief Investment Officer στην Bridgewater Associates, ωστόσο θα παραμείνει στην εταιρεία κάνοντας mentoring, κάτι που γνωρίζει σε βάθος!

Μία πολύ σημαντική συμβουλή του Ray Dalio είναι να μαθαίνουμε από τα λάθη μας. Θεωρεί μάλιστα πως οι αποτυχημένοι άνθρωποι είναι εκείνοι που δεν μαθαίνουν από τα λάθη τους, με συνέπεια να μην εξελίσσονται.

Επίσης, βασική αρχή για την επιτυχία στον επαγγελματικό τομέα είναι το “ριζοσπαστικά ανοιχτό μυαλό”. Είναι

πολύ σημαντικό να έχει κανείς την ικανότητα να αναλύει πολλές διαφορετικές απόψεις πριν καταλήξει σε ένα συμπέρασμα, χωρίς όμως να στέκεται εμπόδιο σε αυτό ο εγωισμός του! Μάλιστα ο Dalio επιδιώκει να συνομιλεί με όσους διαφωνούν μαζί του για να εξετάζει τις διαφορετικές τους απόψεις, τις οποίες θεωρεί ότι δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να προσπερνάμε.

Τα παραπάνω συνδέονται με την “αξιοκρατία ιδεών”: Οι ιδέες πρέπει να ακούγονται από όπου κι αν προέρχονται! Είναι απαραίτητο να υπάρχει σεβασμός και οι διαφωνίες να λειτουργούν εποικοδομητικά για να υπάρξει θετικό αποτέλεσμα.

Ο Dalio έχει μιλήσει και για τους “γρήγορους ομιλητές”, στους οποίους πρέπει να δίνουμε σημασία! Γιατί; Επειδή επιδιώκουν μιλώντας γρήγορα, με μεγάλη αυτοπεποίθηση και σιγουριά να προωθήσουν τις ιδέες τους και να τις κάνουν να... επικρατήσουν. Μιλούν γρήγορα με στόχο να μην υπάρχει χρόνος για πολλά σχόλια ή αντιρρήσεις κι έτσι να γίνει αποδεκτό αυτό που προτείνουν. Αν έχετε παρατηρήσει ότι έρχεστε στον χώρο εργασίας σας αντιμέτωποι με τέτοιες καταστάσεις, αυτό που ενδείκνυται είναι να ζητήσετε περισσότερα στοιχεία από τον (συν) ομιλητή, να υποβάλετε τα ερωτήματά σας και φυσικά να ζητήσετε να... επιβραδύνει αν το θεωρείτε αναγκαίο!

ΕΥΔΑΠ: Ένα νέο μοντέλο ολοκληρωμένης ψηφιακής εξυπηρέτησης για κάθε πελάτη

Στην ΕΥΔΑΠ εμπλουτίζουμε συνεχώς το εύρος των ηλεκτρονικών μας υπηρεσιών, με γνώμονα την άμεση και αποτελεσματική εξυπηρέτηση του πελάτη, δημιουργώντας για εκείνον μία *phygital* εμπειρία.



Ιδιαίτερα την περίοδο της πανδημίας, αναπτύχθηκαν ψηφιακές λύσεις προσαρμοσμένες στις μεταβαλλόμενες ανάγκες των πελατών, εξασφαλίζοντας παράλληλα την αδιάλειπτη ανταπόκριση της Εταιρείας.

Σήμερα, μέσω του [eΕΥΔΑΠ - του ηλεκτρονικού καταστήματός της ΕΥΔΑΠ](#) - οι καταναλωτές κατά την εγγραφή τους, ανακαλύπτουν περισσότερες δυνατότητες και οφέλη που διευκολύνουν σημαντικά την καθημερινότητά τους, πραγματοποιώντας πλήθος αιτημάτων και συναλλαγών από την άνεση του σπιτιού τους, εύκολα, γρήγορα και με ασφάλεια, όπως ακριβώς θα συνέβαινε κατά την επίσκεψή τους σε ένα από τα Περιφερειακά Κέντρα της ΕΥΔΑΠ.

Συγκεκριμένα, μέσα από το eΕΥΔΑΠ, οι χρήστες αποκτούν πρόσβαση και πλήρη έλεγχο στη διαχείριση των παροχών των ακίνητών τους, προχωρούν σε πληρωμή των λογαριασμών τους ή διακανονισμό των οφειλών τους και εξόφληση των δόσεων. Επίσης, ενημερώνουν τα στοιχεία τους σε περίπτωση μεταβολής και υποβάλλουν αίτημα για την υπαγωγή τους στα ειδικά τιμολόγια της ΕΥΔΑΠ (επαγγελματικό, φιλανθρωπικό, πολυτέκνων, υπερηλίκων) ή στο Έκτακτο Ειδικό Τιμολόγιο, παρακολουθώντας την πορεία τους ηλεκτρονικά.

Ακόμη, έχουν τη δυνατότητα να λαμβάνουν εξατομικευμένες ενημερώσεις μέσω sms, σε περίπτωση



**Κόψε τον λογαριασμό,
φύτεψε ένα δέντρο,
και άφησε το πότισμα σε εμάς...**

**eBILL: Μαζί θα κάνουμε
το χαρτί... οξυγόνο!**

**Γιατί, για κάθε 5 λογαριασμούς που μετατρέπονται
σε ψηφιακούς, φυτεύουμε ένα δέντρο,
σε συνεργασία με τη we4all.**



υψηλών καταναλώσεων και μέσω της υπηρεσίας eBILL να ενεργοποιήσουν την αποστολή ηλεκτρονικού λογαριασμού, καταργώντας τον έντυπο και μειώνοντας έτσι το περιβαλλοντικό τους αποτύπωμα.

Μάλιστα στην ΕΥΔΑΠ, στο πλαίσιο της καμπάνιας “Μαζί θα κάνουμε το χαρτί οξυγόνο”, για κάθε 5 λογαριασμούς που καταργούνται, φυτεύουμε ένα δέντρο σε συνεργασία με τη we4all.

Επιπλέον, για τους πελάτες που δεν είναι δυνατή η ηλεκτρονική διεκπεραίωση των αιτημάτων τους, παρέχεται η επιλογή να κλείσουν ραντεβού με την ΕΥΔΑΠ, μέσα από το ηλεκτρονικό ημερολόγιο κρατήσεων που βρίσκεται αναρτημένο στο eydap.gr, επιλέγοντας 2ώρα ραντεβού, την ημερομηνία και την ώρα που επιθυμούν. Εναλλακτικά, μπορούν να κλείσουν ραντεβού καλώντας στο 24ώρο Κέντρο Εξυπηρέτησης 1022 ή 210214444 ή να επικοινωνήσουν μέσω της υπηρεσίας Click2Call για να εξυπηρετηθούν για οποιοδήποτε ζήτημα.

Ένα ακόμη βήμα, προς την ολοκληρωμένη ψηφιακή εξυπηρέτηση για κάθε πελάτη, κάνει η ΕΥΔΑΠ με τη νέα αναβαθμισμένη εφαρμογή EYDAPP, για smartphones και tablet, που έχουν τη δυνατότητα να χρησιμοποιούν οι καταναλωτές, απολαμβάνοντας μία νέα εμπειρία βασισμένη στο UserExperience (UX) - Αρκεί να κατεβάσουν εκ νέου την εφαρμογή που ταιριάζει στο λογισμικό τους, iOS ή Android.

Η προβολή και η απευθείας πληρωμή των λογαριασμών, από το EYDAPP, είναι μία εύκολη υπόθεση. Τώρα, με τη λειτουργία barcode scanning, οι χρήστες έχουν την επιλογή να σκανάρουν τον αριθμό παραστατικού τους, χωρίς να χάνουν χρόνο πληκτρολογώντας, ή να

συνδεθούν με τα στοιχεία του eEYDAP τους, **username και password**, για να αποκτήσουν πρόσβαση είτε στο λογαριασμό τους, είτε σε όλες τους τις παροχές.

Ακόμη, στην πορεία εκσυγχρονισμού των υπηρεσιών, οι τρόποι πληρωμής υποστηρίζονται στο εξής από τη ΔΙΑΣ (Διατραπεζικά Συστήματα). Έτσι, οι χρήστες έχουν την επιλογή να εξοφλούν το λογαριασμό τους ή τη δόση του διακανονισμού τους με Χρεωστική, Πιστωτική ή Προπληρωμένη Κάρτα, χωρίς να απομακρύνονται από το ασφαλές περιβάλλον της εφαρμογής EYDAPP.

Επιπλέον, η ενότητα “Δήλωση Βλάβης” εμπλουτίστηκε με την υπηρεσία ιστορικού, όπου αποθηκεύονται οι υποβληθείσες δηλώσεις και δίνεται η δυνατότητα επανυποβολής τους, σε περίπτωση που δεν έχουν επιλυθεί.

Τέλος, τώρα το EYDAPP διατίθεται και στα Αγγλικά με νέες διαδραστικές οδηγίες, ενώ το minisite της Εφαρμογής πληροί τις προδιαγραφές για Άτομα Με Ειδικές Ανάγκες, όπως ορίζονται από τις οδηγίες προτύπου WCAG (Web Content Accessibility Guidelines) 2.0. LevelAA.

Μείνετε συντονισμένοι μέσα από τις επίσημες σελίδες της ΕΥΔΑΠ στα social media [Facebook](https://www.facebook.com/eydap), [Instagram](https://www.instagram.com/eydap), [LinkedIn](https://www.linkedin.com/company/eydap), [Twitter](https://twitter.com/eydap) και [Youtube](https://www.youtube.com/eydap).

Το 11ο Spetses Mini Marathon ξεπέρασε κάθε προσδοκία!



Το 11ο Spetses Mini Marathon ολοκληρώθηκε και για μία ακόμη χρονιά το χαμόγελο έλαμψε στα πρόσωπα όσων βρέθηκαν στις Σπέτσες στις 7,8 και 9 Οκτωβρίου. Το μεγαλύτερο multi-sport event της Ελλάδας, αλλά και επίσιο ραντεβού ανθρώπων κάθε ηλικίας που τους ενώνει η αγάπη για τον αθλητισμό, υποδέχθηκε τους καλιάδες επισκέπτες που ταξίδεψαν στο πανέμορφο νησί του Αργοσαρωνικού, για να λάβουν μέρος σε ένα από τα 8 δρομικά - κολυμβητικά αγωνίσματα.

Στιγμιότυπο Δρομικού Αγώνα 5k

Η μεγάλη διοργάνωση χάρισε και φέτος ξεχωριστές αθλητικές στιγμές και τίμησε το μότο του αγώνα «Νίκη είναι η Συμμετοχή». Παρόντες όπως πάντα στην τεράστια προσπάθεια, η τοπική κοινωνία, οι εθελοντές και η οργανωτική επιτροπή, που δημιούργησαν τις κατάλληλες συνθήκες για αυτήν την ξεχωριστή γιορτή του αθλητισμού.

Εκ μέρους του Υπουργείου Τουρισμού, υπό την αιγίδα του οποίου τελεί η διοργάνωση, παρευρέθηκε η Υφυπουργός Τουρισμού κα Σοφία Ζαχαράκη, η οποία συμμετείχε στον αγώνα των 5χλμ., ενώ συνεχάρη και όλους τους συμμετέχοντες για την προσπάθεια τους, καθώς και την οργανωτική επιτροπή για την πρωτοβουλία της, δηλώντας μεταξύ άλλων:

«Νίκη είναι η συμμετοχή, όπως λέει και η Μαρίνα Κουταρέλλη, η «ψυχή» του Spetses Mini Marathon! Συμμετείχαμε και φέτος στον αγώνα των 5χλμ. και τερματίσαμε απολαμβάνοντας ένα εκπληκτικό πρωινό στις Σπέτσες, αλλά και μία εμπειρία που αναδεικνύει τη δύναμη του αθλητικού τουρισμού, μια μορφή τουρισμού που συγκεντρώνει αυξανόμενο ενδιαφέρον».

Τους αγώνες του Spetses Mini Marathon παρακολούθησε για πρώτη φορά και ο Υφυπουργός Πολιτισμού και

Αθλητισμού κος Λευτέρης Αυγενάκης, ο οποίος επίσης συμμετείχε στον αγώνα των 5χλμ. και δήλωσε μεταξύ άλλων:

«Αξίζουν πολλά συγχαρητήρια στην ιδρύτρια και διοργανώτρια Μαρίνα Κουταρέλλη, διότι χάρη στο πάθος της, την αγάπη της για τον αθλητισμό και τη συνέπεια της, η διοργάνωση εξελίσσεται διαρκώς χρόνο με τον χρόνο και πλέον αποτελεί πρωτοπόρο στον αθλητικό τουρισμό, αφού έχει λάβει παγκόσμιες διαστάσεις, φιλοξενώντας αθλητές από 42 διαφορετικές χώρες. Εύχομαι αυτή η διοργάνωση – ορόσημο για την περιοχή να συνεχιστεί για πολλά χρόνια ακόμα!».

Από τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού το παρόν έδωσε ο Γενικός Γραμματέας κος Γιώργος Μαυρωτάς, ο οποίος έχει υπάρξει πρωταθλητής της υδατοσφαίρισης και συμμετείχε στον κολυμβητικό αγώνα των 1500μ.

Σημαντική υπήρξε η παρουσία του Προέδρου της Ελληνικής και Ευρωπαϊκής Ολυμπιακής Επιτροπής, αλλά και Μέλους της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής κ. Σπύρου Καπράλου, ο οποίος αναφέρθηκε στο καινοτόμο πρόγραμμα «ΥΙΟΘΕΤΗΣΤΕ ΕΝΑΝ ΑΘΛΗΤΗ», που στηρίζει έμπρακτα τις προσπάθειες των Ελλήνων αθλητών.

Sinsay: Τα πολωνικά Zara ανοίγουν στην Ελλάδα το 2023

Για τους πρώτους μήνες του 2023 έχει προγραμματιστεί η είσοδος με φυσικά καταστήματα της πολωνικής Sinsay στην ελληνική αγορά.

Μετά την [Pepco](#) μία ακόμη πολωνική αλυσίδα έρχεται να δραστηριοποιηθεί στην ελληνική αγορά τους επόμενους μήνες. Πρόκειται για την Sinsay, την επονομαζόμενη και πολωνική Zara, η οποία έχει παρουσία στην χώρα μας από πέρυσι μέσω ηλεκτρονικού καταστήματος. Η θετική πορεία του τελευταίου στην Ελλάδα φαίνεται ότι έπαιξε καθοριστικό ρόλο για την έλευση της Sinsay και με φυσικό κατάστημα στην χώρα μας.

Σύμφωνα με ανακοίνωση που εξέδωσε με αφορμή τα οικονομικά μεγέθη του πρώτου εξαμήνου η διοίκηση του ομίλου LPP στον οποίο ανήκει η Sinsay, τα ισχυρά αποτελέσματα ήρθαν καθώς η Sinsay σημείωσε ταχεία ανάπτυξη με αύξηση εσόδων 63% καθώς επεκτάθηκε σε νέες αγορές ηλεκτρονικού εμπορίου στην Ελλάδα, την Ισπανία και την Ιταλία. Οι αγορές της Δυτικής Ευρώπης αποτελούν τον επόμενο στόχο για ανάπτυξη με φυσικά καταστήματα καθώς πλέον έχει καλύψει σχεδόν όλη την Ανατολική Ευρώπη. Η Ελλάδα εκτιμάται ότι θα είναι η δεύτερη αγορά στην Δυτική Ευρώπη που θα επεκταθεί καθώς μέχρι το τέλος του χρόνου θα έχει ανοίξει ένα κατάστημα στο Μιλάνο, στην γειτονική Ιταλία, ενώ για την χώρα μας προσδιορίζει την είσοδο «στις αρχές του επόμενου έτους».

Για την είσοδο της Sinsay στην Ελλάδα έχει συσταθεί ήδη εταιρεία από τον περασμένο Ιούνιο, η LPP Greece Μονοπρόσωπη Ιδιωτική Κεφαλαιουχική Εταιρεία. Διαχειρίστρια της εταιρείας είναι η Slawomir Loboda ενώ ενδεικτικό του επενδυτικού ενδιαφέροντος που υπάρχει για την ελληνική αγορά είναι ότι αρχικό εταιρικό κεφάλαιο ανέρχεται σε 1 εκατ. ευρώ.



Τα πολωνικά Zara

Τα Sinsay έχουν χαρακτηριστεί ως πολωνικά Zara καθώς ακολουθούν την πολιτική του fast fashion που ξεκίνησε ο ισπανικός όμιλος. Όπως αναφέρεται στην παρουσίαση της εταιρείας, παρέχει μια μεγάλη γκάμα προϊόντων σε χαμηλές τιμές. Σχεδιάζει σειρές μόδας που αποτελούν καθημερινή πηγή έμπνευσης για έφηβες και γυναίκες, καθώς και για άνδρες που προτιμούν ένα casual urban στυλ. Οι προτάσεις της μάρκας περιλαμβάνουν επίσης άνετα και λειτουργικά ρούχα για μαμάδες, καθώς και προϊόντα και αξεσουάρ για παιδιά. Η γκάμα της Sinsay συμπληρώνεται από την κατηγορία διακόσμησης σπιτιού και μια σειρά προϊόντων μακιγιάζ και περιποίησης δέρματος.



Πώς η Digiastar αλλάζει τα δεδομένα στο Recruiting... και το βιογραφικό σου

Θα δεχόσουν την πρόκληση να συμμετάσχεις σε μία καινοτόμα εταιρεία τεχνολογίας και διαφήμισης εάν γνώριζες ότι θα κληθείς να απαντήσεις σε ερωτήσεις που δεν έχεις ακούσει ξανά σε κάποια παρόμοια συνέντευξη; Ο τομέας του HR αλλάζει και η Digiastar είναι πρωτοπόρος στις εξελίξεις και στη διαχείριση ανθρώπινου δυναμικού.



Asmiina Mpourdi, Human Resources Department, Digiastar

Το πρώτο βήμα της σταδιοδρομίας σου είναι να μάθεις να παίρνεις το πράσινο φως στις συνεντεύξεις. Ακούγεται ακατόρθωτο; Όχι απαραίτητα, ειδικά εάν γνωρίζεις κάποιες λεπτομέρειες που παρατηρούν οι καλύτερες εταιρείες της αγοράς, με έμφαση τον ενδελεχή προγραμματισμό. Ας θεωρήσουμε πως έχεις προγραμματίσει μία συνέντευξη με την Digiastar Technologies. Έχεις προετοιμαστεί κατάλληλα, έχεις ντυθεί σύμφωνα με το dress code της συνέντευξης και έχεις μελετήσει την ιστοσελίδα της εταιρείας πριν συμμετάσχεις. Και εκεί που περιμένεις να ακούσεις τις κλασικές ερωτήσεις σχετικά με το ακαδημαϊκό σου υπόβαθρο, το βαθμό του πτυχίου σου, ακούς άλλου τύπου ερωτήσεις... όπως η διάσημη ερώτηση που κυκλοφορεί ήδη ως μυστήριο στην αγορά σχετικά με το ρολόι... Ναι και όμως! Σε ρωτάνε πράγματα αναφορικά με ένα ρολόι...

Διότι το HR της Digiastar ενδιαφέρεται να γνωρίσει συμπεριφορικά τον υποψήφιο, ως άνθρωπο στην ολότητά του και όχι απλώς ένα A4 χαρτί όπως το βιογραφικό σου. Ενδιαφέρεται για εσένα, για το ποιος/α είσαι και το τι μπορείς να κάνεις!

Η συγκεκριμένη εταιρεία έχει υιοθετήσει και προσαρμόσει το επιτυχημένο πλάνο απόκτησης δυναμικού της Procter & Gamble, ως best practice.

Ο όρος “Grow from within” ακούγεται συχνά στους διαδρόμους της εταιρείας καθώς

πράγματι αυτό εκφράζουν. Σημασία δεν έχει το τι αποδεικνύει ένα έγγραφο ότι κάνεις, αλλά το τι πραγματικά μπορείς να κάνεις. Με λίγα λόγια το ποιος είσαι! Παίζει μεγάλο ρόλο η όρεξη, η διάθεση και η θέληση για αυτοβελτίωση και ανέλιξη στους τομείς του Digital Marketing, Software Engineering και Web Development. Παρά την αυστηρή σταχυολόγηση και διαλογή των ταλέντων με γνώμονα το υπόβαθρο, η τελική απόφαση διαμορφώνεται με βάση την ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ.

Επόμενο βήμα της εξελικτικής διαδικασίας είναι η εισαγωγή στο νέο σου τεχνολογικό σπίτι.

Τα θεμέλια τίθενται από νωρίς, παίρνοντας προσβάσεις σε μία μεγάλη γκάμα ασυναγώνιστων πλατφορμών και Softwares! Είπαμε, η Digiastar είναι ο οίκος της τεχνολογίας. Τα νέα μέλη μαθαίνουν από τα παλαιότερα τις νόρμες και τις διαδικασίες του corporate thinking, βασισμένα στην ιεραρχική οργάνωση της P&G.

Η εργασιακή αυτή εμπειρία κτίζεται μέσα σε ένα team spirit όπου ζεις το corporate lifestyle με ένα διαφορετικό τρόπο. Συμμετέχεις σε team projects, επιχειρηματικές συναντήσεις και events, αναπτύξεις ισχυρούς δεσμούς με το εργασιακό σου περιβάλλον. Όλοι έχουν να θυμούνται τα corporate διήμερα & τριήμερα που διοργανώνει η Digiastar, τη συμμετοχή του προσωπικού σε ταξίδια του εξωτερικού μέσω της εταιρείας και θα τα θυμάσαι και ΕΣΥ αν ανήκεις στο 0.8% των ατόμων που επιλέγονται για μία από τις θέσεις της.

Το ρολόι χτυπάει για εσένα, θα προσαρμόσεις τους δείκτες στην εξέλιξή σου;





Ελένη Κομνηνού, Ειδική Ρευματολόγος/
Επιστημονικά Υπεύθυνη Ρευματολογικού
Τμήματος Metropolitan General/
Διευθύντρια Κλινικής "Αυτοάνοσων
Ρευματικών Νοσημάτων"
Metropolitan General
Υπεύθυνη Τμήματος "Αυτοάνοσων
Ρευματικών Νοσημάτων και Κύησης"
ΜΗΤΕΡΑ

12 Οκτωβρίου Παγκόσμια Ημέρα Αρθρίτιδας

Η αρθρίτιδα είναι μία φλεγμονή των αρθρώσεων που προκαλεί πόνο και πρήξιμο της άρθρωσης.
Ο όρος προέρχεται από: arthr- (από αρχαία ελληνικά: ἄρθρον = ανάβει «από κοινού») και -itis (από -ΐτις, -itis), η τελευταία κατάληξη σχετίζεται με φλεγμονή.

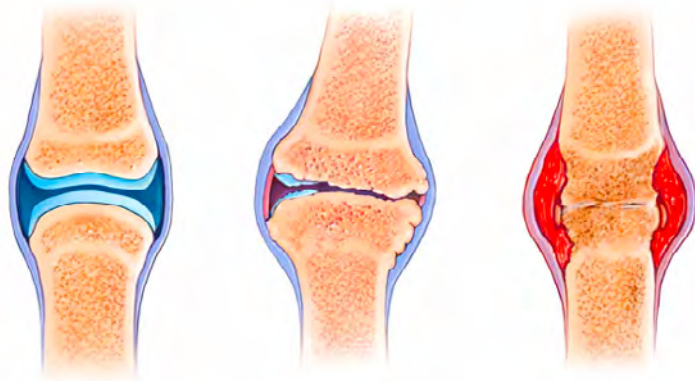


Οι αρθρώσεις μπορεί να είναι άκαμπτες, (κranίο } ή κινητές (γόνατα, ισχία, ώμοι).

Πολλές αρθρώσεις έχουν χόνδρο στα άκρα των οστών όπου ενώνονται. Ο υγιής χόνδρος μας βοηθά να κινούμαστε, επιτρέποντας στα οστά να «γλιστρούν» το ένα πάνω στο άλλο.

Αιτίες Αρθρίτιδας

Σε πολλές παθήσεις η αρθρίτιδα είναι το κύριο χαρακτηριστικό. Σε άλλες περιπτώσεις, η αρθρίτιδα θεωρείται δευτερεύουσα από την κύρια ασθένεια.



Healthy joint

Osteoarthritis

Rheumatoid arthritis



Οι δύο κύριοι τύποι παθήσεων που έχουν σαν κύριο σύμπτωμα την αρθρίτιδα - Οστεοαρθρίτιδα και Ρευματοειδής Αρθρίτιδα - βλάπτουν τις αρθρώσεις με διαφορετικούς τρόπους.

Η Οστεοαρθρίτιδα προσβάλλει τον Χόνδρο, συνεπώς αποτελεί μια εκφυλιστική κατάσταση.

Αποτελεί ακτινολογικό εύρημα στο 80 - 90% του πληθυσμού, σε ηλικίες > 65 ετών.

Τα συμπτώματα όμως σπάνια εκδηλώνονται πριν τα 50 έτη. Σε ηλικίες > 55 ετών οι γυναίκες προσβάλλονται πιο συχνά από τους άνδρες (1.7/1).

Η Ρευματοειδής Αρθρίτιδα είναι μια Αυτοάνοση Φλεγμονώδης Νόσος. Δεν προσβάλλει μόνο τις αρθρώσεις αλλά και άλλα όργανα του σώματος. Παρατηρείται σε ποσοστό 0.25-1% του πληθυσμού, είναι συχνότερη στις γυναίκες, προσβάλλει και παιδιά.

Η Ουρική Νόσος προκαλεί Αρθρίτιδα μέσω των κρυστάλλων ουρικού οξέος, οι οποίοι σχηματίζονται όταν υπάρχει υπερβολικό ουρικό οξύ στο αίμα. Άλλες αιτίες αρθρίτιδας είναι η Ψωριασική Αρθρίτις, ο Συστηματικός Ερυθηματώδης Λύκος και άλλα Ρευματολογικά Νοσήματα.

Η αρθρίτιδα αποτελεί συνήθως σύμπτωμα κάποιας Συστηματικής Ρευματολογικής –συνήθως νόσου– και η θεραπεία της εξαρτάται από την σωστή και έγκαιρη Διάγνωση.

Ο πόνος αποτελεί το κύριο σύμπτωμα της Αρθρίτιδας και ποικίλει σε σοβαρότητα. Μπορεί να συνδιάζεται με πρωινή Δυσκαμψία.

Η σωστή Διάγνωση είναι συνήθως αντικείμενο του Ρευματολόγου και συνάρτηση του Ιστορικού, της καλής Κλινικής Εξέτασης και των εργαστηριακών εξετάσεων.

Η θεραπεία ποικίλλει ανάλογα με τον τύπο της αρθρίτιδας και το είδος της πάθησης που την προκαλεί.

Ο κύριος στόχος της θεραπείας μίας νόσου που προκαλεί Αρθρίτιδα είναι η ύφεση της κύριας νόσου η οποία θα οδηγήσει σε αντιμετώπιση των συμπτωμάτων γενικά (συμπεριλαμβανομένης της Αρθρίτιδας) και η βελτίωση της ποιότητας ζωής, λαμβάνοντας υπ' όψιν το προφίλ του εκάστοτε ασθενούς!

Για τη Ρευματοειδή Αρθρίτιδα π.χ. σκοπός είναι να αναχαιτιστεί έγκαιρα η πορεία της νόσου. Αυτό επιτυγχάνεται φαρμακευτικά με κορτιζόνη, φάρμακα τροποποιητικά της νόσου (DMARDs) και βιολογικούς παράγοντες.

Συμπερασματικά

Δεν πρέπει ποτέ να ξεετάζουμε - Διαγνωστικά και Θεραπευτικά - μία φλεγμαίνουσα άρθρωση (Αρθρίτιδα), σαν μεμονωμένο φαινόμενο, αλλά σαν μέρος μιας νόσου της οποίας αποτελεί σύμπτωμα.

Trophy-Τροφή Challenge 2022: Ξεκινά ο καινοτόμος διαγωνισμός του αγροδιατροφικού τομέα, από τη Νέα Γεωργία Νέα Γενιά

Για 4 η χρονιά πραγματοποιείται το Trophy-Τροφή Challenge, ο πρωτοποριακός διαγωνισμός από τη Νέα Γεωργία Νέα Γενιά, που έχει ως στόχο να υποστηρίξει το ελληνικό αγροδιατροφικό οικοσύστημα, τον ψηφιακό μετασχηματισμό του κλάδου και τη νεανική επιχειρηματικότητα. Οι αιτήσεις άνοιξαν τη Δευτέρα 10 Οκτωβρίου 2022 και η διαδικασία θα ολοκληρωθεί την Κυριακή 6 Νοεμβρίου 2022.

Το Trophy-Τροφή Challenge έχει καθιερωθεί μεταξύ της αγροδιατροφικής κοινότητας, καθώς από το 2019 μέχρι και σήμερα έχει υποστηρίξει 95 start-ups και ομάδες στις οποίες συμμετείχαν φοιτητές και ερευνητές από 20 πανεπιστήμια, ερευνητικοί φορείς και ινστιτούτα. Οι συνολικά 12 νικητές του προγράμματος έχουν κερδίσει χρηματικά έπαθλα συνολικής αξίας 70.000€, ενώ συμμετείχαν σε εκπαιδευτικά ταξίδια στα ερευνητικά εργαστήρια του Πανεπιστημίου Rutgers των ΗΠΑ, λαμβάνοντας παράλληλα υψηλού επιπέδου επιχειρηματική υποστήριξη και mentoring.

Ο διαγωνισμός προσφέρει και φέτος, στους συμμετέχοντες που θα διακριθούν, ευκαιρίες δικτύωσης με σημαντικούς φορείς του ελληνικού και διεθνούς οικοσυστήματος καινοτομίας, εξατομικευμένη υποστήριξη ανάλογα με τις ανάγκες τους, πρόσβαση σε χρηματοδοτικά εργαλεία, καθώς και χρηματικά έπαθλα.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να υποβάλλουν ηλεκτρονικά τις αιτήσεις τους για το Trophy-Τροφή Challenge στην ιστοσελίδα www.generationag.org/trophy-trofh-challenge, από τη Δευτέρα 10 Οκτωβρίου 2022 μέχρι και την Κυριακή 6 Νοεμβρίου 2022.



Η ΠΑΕ ΑΕΚ επεκτείνει τη συνεργασία της με την PepsiCo Hellas



Η ΠΑΕ ΑΕΚ και η PepsiCo Hellas ανακοινώνουν την επέκταση της χορηγικής τους συνεργασίας. Στο πλαίσιο αυτό η PepsiCo Hellas αποτελεί επίσημο υποστηρικτή της ομάδας για την αγωνιστική περίοδο 2022-2023.

Μέσα από την πολυεπίπεδη συνεργασία οι φίλαθλοι της ομάδας μπορούν να απολαμβάνουν μοναδικές στιγμές απόλαυσης παρέα με τα αναψυκτικά και αλμυρά σνακ της PepsiCo Hellas, στη νέα αγωνιστική έδρα της ΑΕΚ, ΟΠΑΠ ARENA.

Ο Εμπορικός Διευθυντής της ΠΑΕ ΑΕΚ, κύριος Νίκος Καραούζας δήλωσε: «Καλωσορίζουμε τα brands των PEPSI MAX και LAYS στην χορηγική μας οικογένεια και επεκτείνουμε την ήδη πετυχημένη συνεργασία μας με αυτό της GATORADE! Προσβλέπουμε σε μια μακροχρόνια σχέση με αμοιβαία οφέλη και πολλές επιτυχίες εντός και εκτός αγωνιστικών χώρων!».

Από την πλευρά της η Marketing Head των αναψυκτικών της PepsiCo Hellas, κυρία Ράνια Κυριακού, πρόσθεσε: «Με μεγάλο ενθουσιασμό ξεκινάμε αυτή τη συνεργασία, διαθέτοντας τα προϊόντα μας σε ένα υπερσύγχρονο γήπεδο ποδοσφαίρου, στο οποίο στεγάζεται ένας ιστορικός σύλλογος. Η PepsiCo Hellas στέκεται αρωγός στους αγωνιστικούς στόχους της ΠΑΕ ΑΕΚ και εύχεται μια επιτυχημένη πορεία στην ομάδα με πολλές και σημαντικές νίκες».



PEPSICO

Hellas Food & Beverages

Ανακατασκευάστηκε η πλατεία Θησείου στην αρχαιολογική "καρδιά" της Αθήνας

Στην αρχαιολογική "καρδιά" της πόλης, η πλατεία Θησείου, μία από τις πλέον πολυσύχναστες και σημαντικές πλατείες της Αθήνας, αποκτά μετά την ανακατασκευή της, την όψη που της αρμόζει.

Ο Δήμος Αθηναίων, στο πλαίσιο αναμόρφωσης του δημόσιου χώρου στο κέντρο και τις γειτονιές της πρωτεύουσας, προχώρησε στην ανάπλαση της πλατείας, υλοποιώντας σειρά σημαντικών παρεμβάσεων, σε μία έκταση δύο στρεμμάτων.

Η πλατεία Θησείου που "ακουμπά" στον χώρο της Αρχαίας Αγοράς και οριοθετείται από την οδό Αδριανού και την προέκταση της οδού Αγίων Ασωμάτων, αποτελεί μία ξεχωριστή αθηναϊκή διαδρομή, καθώς, χάρη στην έντονη κλίση του χώρου, προσφέρει εξαιρετική θέα στη γύρω περιοχή.

Οι βασικές αρχές που ακολουθήθηκαν στο σχεδιασμό της πλατείας και είχαν ως αποτέλεσμα την ανάδειξη και εναρμόνιση του χώρου με το περιβάλλον, συνοψίζονται ως εξής:

- Σε απλά σχήματα, λίγα υλικά και επανάχρηση παλαιών, ωστόσο, πολύτιμων υλικών, όπως τα μαρμάρινα κράσπεδα. Όλα αυτά συντελούν σε μία λιτή διαμόρφωση του χώρου.
- Στα φυσικά υλικά και στοιχεία που κυριαρχούν στον χώρο.
- Στη δημιουργία κήπου με μεσογειακά φυτά.
- Στην εγκατάσταση νέου φωτισμού.

Στο υψηλότερο επίπεδο, το κεντρικό στοιχείο είναι το γλυπτό του βασιλιά Θησέα, που φιλοτεχνήθηκε από τον Γεώργιο Βιτάλη το 1868 και επανατοποθετήθηκε στον χώρο το 2008.



Press Room

Ένα ξεχωριστό τουρνουά τάβλι διοργανώθηκε από τη FIX Hellas στο πάρκο ΦΙΞ, στα Πατήσια



Τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τη μακρόχρονη εμπειρία τους επέδειξαν μέλη από τις Λέσχες Φιλίας της περιοχής των Πατησίων, σε ένα ξεχωριστό τουρνουά τάβλι, που διοργανώθηκε αποκλειστικά προς τιμή τους από τη FIX Hellas, σε συνεργασία με τον Δήμο Αθηναίων και το Athens Partnership, στο πάρκο ΦΙΞ, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Τρίτης Ηλικίας.

Στις Λέσχες Φιλίας της περιοχής ξεκίνησαν οι φιλικοί αγώνες, από όπου προέκυψαν δέκα φιναλίστ, οι οποίοι και παρευρέθηκαν στο πάρκο για τον μεγάλο τελικό. Στον καταπράσινο χώρο του πάρκου, οι «έμπειροι» φιναλίστ αγωνίστηκαν μεταξύ τους, για την ανάδειξη του τελικού μεγάλου νικητή, απολαμβάνοντας τόσο τη διαδικασία όσο και την αλληλεπίδραση μεταξύ τους, επιδιόμενοι στο αγαπημένο τους χόμπι.

Το πάρκο Κλωναριδίδη-ΦΙΞ βρίσκεται στην καρδιά της Αθήνας, στην Πατησίων, και πέρασι απέκτησε ξανά ζωή, χάρη στην πολύτιμη υποστήριξη της Ολυμπιακής Ζυθοποιίας και της FIX Hellas, μέσω του προγράμματος «Υιοθέτησε την πόλη σου» του Δήμου Αθηναίων. Η ανάπλαση του πάρκου, το έχει μεταμορφώσει σε έναν πνεύμονα πρασίνου σε μια από τις πιο πυκνοκατοικημένες γειτονιές του κέντρου, ενώ είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι η FIX Hellas διοργανώνει εκδηλώσεις αλληλεπίδρασης με τους κατοίκους της περιοχής καθ' όλη τη διάρκεια του έτους.

Κ. Γούλα: Διασφαλίζουμε ένα ασφαλές καταφύγιο για τις γυναίκες θύματα βίας



Από το Γραφείο Τύπου του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων εκδόθηκε η ακόλουθη ανακοίνωση:

Στις μεταρρυθμίσεις που επήλθαν με τον ν. 4800/2021 «αναφορικά με τις σχέσεις γονέων και τέκνων και άλλα ζητήματα οικογενειακού δικαίου», αναφέρθηκε η Γενική Γραμματέας Δημογραφικής και Οικογενειακής Πολιτικής και Ισότητας των Φύλων, Καλυψώ Γούλα

κατά την ομιλία της σε εκδήλωση με θέμα «Ένας χρόνος εφαρμογής του ν. 4800/2021 στη μετά Covid εποχή», που διοργάνωσαν ο Δικηγορικός Σύλλογος Θεσσαλονίκης και η Επιτροπή Δημοσίων Σχέσεων, Επικοινωνίας και Κοινωνικής Ευαισθητοποίησης του ΔΣΘ.

Η κα Γούλα επεσήμανε την ανάγκη βελτιώσεων και παρεμβάσεων για τις γυναίκες και τα παιδιά τους που φιλοξενούνται στους Ξενώνες Φιλοξενίας του Δικτύου Δόμων της Γενικής Γραμματείας Δημογραφικής και Οικογενειακής Πολιτικής και Ισότητας των Φύλων. Υπογράμμισε τα επιμέρους ζητήματα που έχουν ανακύψει κατά την εφαρμογή των νέων διατάξεων και συνδέονται με τη διασφάλιση του χαρακτήρα των ξενώνων φιλοξενίας ως ασφαλών καταφυγίων για τα θύματα, αναφερόμενη στον ενεργό ρόλο των υπηρεσιών της Γενικής Γραμματείας και τη συνεργασία της Επιτελικής Ομάδας Συντονισμού του Δικτύου Δομών, για την διαπίστωση και αντιμετώπιση των ζητημάτων που προκύπτουν.

Επιπλέον, η κα Γούλα αναφέρθηκε στον σημαντικό ρόλο των Πρωτοκόλλων συνεργασίας της Γενικής Γραμματείας και του ΚΕΘΙ με Δικηγορικούς Συλλόγους, ώστε με την παραπομπή των γυναικών θυμάτων έμφυλης και ενδοοικογενειακής βίας μέσω των συμβουλευτικών κέντρων του Δικτύου Δομών που εποπτεύονται από την ΓΓΔΟΠΦ να τους παρέχεται δωρεάν νομική βοήθεια. Με τον τρόπο αυτό μπορούν να προσφύγουν στη Δικαιοσύνη και να διευθετηθούν τα νομικά ζητήματα που συνδέονται με την απομάκρυνσή τους από το κακοποιητικό περιβάλλον. Η κα Γούλα προσκάλεσε, στο πλαίσιο αυτό, τον πρόεδρο του Δικηγορικού Συλλόγου Θεσσαλονίκης, Δημήτριο Φινοκαλιώτη, σε σύναψη και ενεργοποίηση σχετικού πρωτοκόλλου συνεργασίας για τη στήριξη των γυναικών θυμάτων ενδοοικογενειακής και έμφυλης βίας.

Ήξερες ότι...

Αυξήθηκαν τα περιστατικά βίας με ανήλικους δράστες στην Ελλάδα

Μέσα σε ένα χρόνο οι ανήλικοι δράστες σωματικών βλαβών, μεταξύ 8 και 14 ετών, αυξήθηκαν κατά 52%, ενώ τα βίαια περιστατικά μεταξύ ανηλίκων αυξήθηκαν κατά 16%. Πολλά από τα περιστατικά καταγράφηκαν μέσα σε σχολεία. Σύμφωνα με τα επίσημα στοιχεία της Ελληνικής Αστυνομίας, τον προηγούμενο χρόνο, σχεδόν ένας ανήλικος την ημέρα, έπεφτε θύμα ξυλοδαρμού στη χώρα μας.



Χρύσα Κοντογεωργοπούλου

Αγρώστις

24 ΓΡΑΜΜΑΤΑ
ΕΚΔΟΣΕΙΣ

Παρουσίαση του βιβλίου "Αγρώστις" της βραβευμένης από την Ακαδημία Αθηνών, Χρύσας Κοντογεωργοπούλου

Οι Εκδόσεις 24γράμματα σας προσκαλούν, το Σάββατο 15/10/2022 στις 17.30, στην παρουσίαση της νέας ποιητικής συλλογής «Αγρώστις» της βραβευμένης από την Ακαδημία Αθηνών, Χρύσας Κοντογεωργοπούλου, εντός του Εθνικού Αρχαιολογικού Μουσείου.

Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι: Μαρία Κουλούρη - Ποιήτρια, Τζούλια Γκανάσου - Συγγραφέας. Ποιήματα θα απαγγείλει ο Ηθοποιός Χάρης Ασημακόπουλος. Θα προλογίσει ο Ποιητής-Νεοελληνιστής Ηλίας Στόφυλας Λίγα λόγια για το βιβλίο:

Η πέμπτη ποιητική συλλογή της βραβευμένης από την Ακαδημία Αθηνών Χρύσας Κοντογεωργοπούλου (Μαγκλίνη), αποτελείται από αρκετές υποσυλλογές, σε μια ενιαία -θα μπορούσε να πει κάποιος- σύνθεση, που διατηρεί ωστόσο την αυτοτέλειά της, και ίσως, μια «συνέχεια» της βραβευμένης συλλογής «Λύπη ένα Φτερό» (Εκδ. 24 Γράμματα). Μια ωδή με στάχνα, μια σιτ-ω-διά (με το λεκτικό παιχνίδι σιτοδεία-σιτωδιά), που ουσιαστικά αναφέρεται στο ανθρώπινο δράμα. Με μεικτή τεχνική (οπτικό ποίημα, ποιητικό πεζογράφημα, έμμετρο και ελεύθερο στίχο αλλά και χαϊκού), η ποιήτρια «τραγουδά με στάχνα» τα αιώνια ερωτήματα της ύπαρξης: την προδοσία, τη ματαιώση αλλά και την ελπίδα.

Δωρεάν εκπαιδευτικά σεμινάρια για τον καρκίνο του μαστού

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ WEBINARS ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΜΕ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΜΑΣΤΟΥ



Β' ΚΥΚΛΟΣ | ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2022

Αποφασίζω γιατί γνωρίζω

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ - ΕΓΓΡΑΦΕΣ: www.almazois.gr

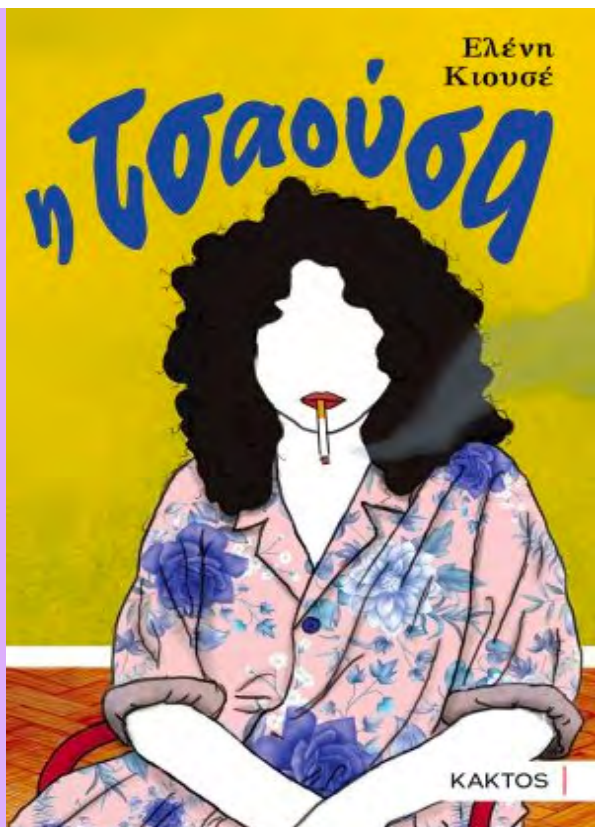
Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Γυναικών με Καρκίνο Μαστού «Άλμα Ζωής» διοργανώνει τον δεύτερο κύκλο των δωρεάν εκπαιδευτικών webinars «Αποφασίζω γιατί Γνωρίζω» για το 2022.

Μέσα από τα σεμινάρια παρέχεται έγκυρη ενημέρωση και καθοδήγηση από διακεκριμένους επιστήμονες και επαγγελματίες, ειδικευμένους σε θέματα καρκίνου μαστού, με στόχο την εξασφάλιση καλύτερης ποιότητας ζωής κατά τη διάρκεια της περιπέτειας με τον καρκίνο του μαστού ή και μετά από αυτή. Το πρόγραμμα πραγματοποιείται διαδικτυακά, μέσω της πλατφόρμας zoom, δίνοντας την ευκαιρία σε ασθενείς από όλη την Ελλάδα να λάβουν μέρος. Τα σεμινάρια απευθύνονται σε κάθε γυναίκα με εμπειρία καρκίνου μαστού και η παρακολούθηση είναι εντελώς δωρεάν.

Οι δηλώσεις συμμετοχής πραγματοποιούνται αποκλειστικά διαδικτυακά, μέσα από τη σελίδα του Συλλόγου «Άλμα Ζωής», και ανοίγουν μια εβδομάδα πριν από κάθε προγραμματισμένο σεμινάριο: almazois.gr/programs/seminaria-karkinos-mastou-apo-fasizw-giati-gnwrizw/



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ



Η τσαούσα

Την βάφτισαν Εύα. Την φωνάζουν Τσαούσα. Γιατί από κοριτσάκι, άρπαζε τη ζωή από τα μαλλιά και δεν το έβαζε κάτω.

Παρά τις απανωτές προδοσίες που αυτή της επιφυλάσσει, η Εύα θα μείνει Τσαούσα - μέχρι η ζωή να της χαρίσει αυτά που της χρωστά, σε μια Αθήνα που αλλάζει...

Όταν ήμουν μικρή, αγαπούσα όλο τον κόσμο. Λάτρευα τη γιαγιά μου, τον κοκορικό μου τον Μανωλάκη, τον Αντρίκο. Το «αγαπώ» μου χωρούσε μέσα κόσμο και κοσμάκη.

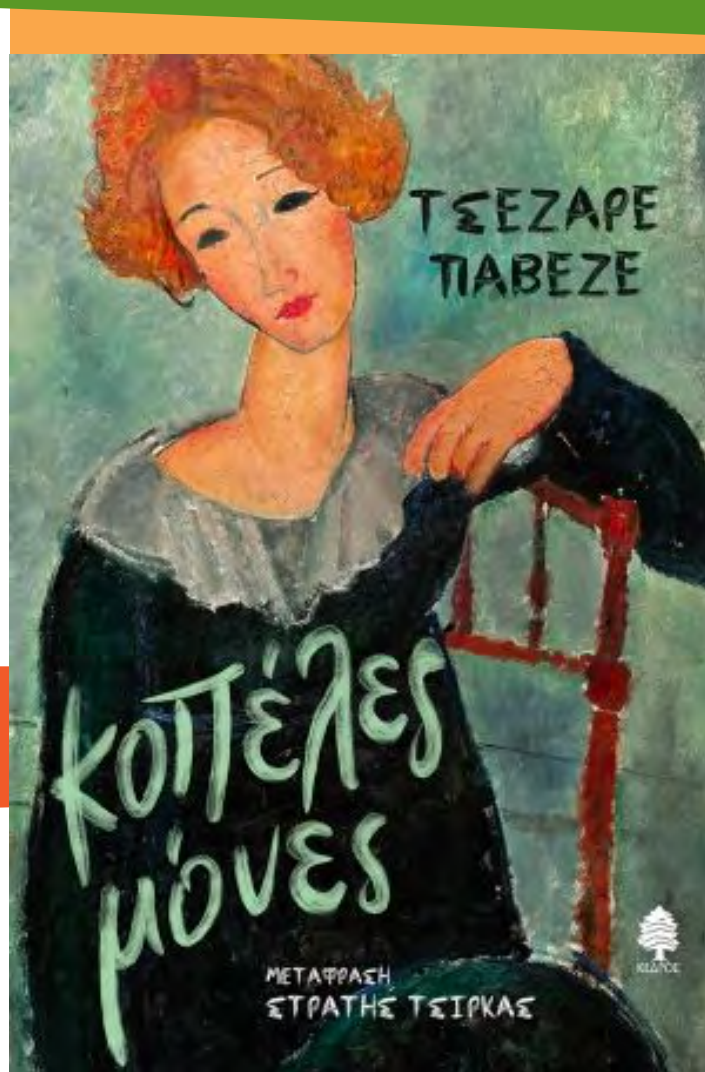
Ακόμα και τους γονείς και την αδελφή μου αγαπούσα, άλλο που ποτέ δεν το παραδέχτηκα. Είχα τόση ανάγκη να τους δικαιολογώ για τη σκληρότητα και την αδιαφορία τους, που πάντα έβρισκα λόγους να το κάνω. Τα βράδια που ξάπλωνα, όταν έκανα την προσευχή μου, παρακαλούσα τον Θεό να δουν μέσα μου κάτι που θα τους έκανε να με αγαπήσουν κι αυτοί.

Μετά τα απανωτά στραπάτσα που έφαγα, το «ω» μου δεν άντεξε. Άρχισε σιγά-σιγά να κλείνει τις γοητευτικές του καμπύλες και να πνίγει μέσα του όσα του είχα χώσει. Ώσπου κατάντησε να γίνει «ο». Και τα «αγαπώ» μου μεταμορφώθηκαν σε ανορθόγραφα και άχαρα «αγαπό».

Πόσοι άνθρωποι να χωρέσουν μέσα σ' ένα μικρό «ο»; Στρυμώχτηκαν κι έσκασαν. Έτσι λοιπόν, το «ο» μου τώρα πια χωράει μία και μοναδική αγάπη.

Την αγάπη που νιώθω για μένα... Από τις εκδόσεις KAKTOS.

Κοπέλες μόνες



Η «ντόλτσε βίτα», όπως τη βλέπει και την κρίνει ένα αυτοδημιούργητο κορίτσι.

Η Κλέλια βρίσκεται ξανά στο Τουρίνο. Σε μια άθλια γειτονιά του γεννήθηκε πριν από τριάντα τόσα χρόνια και το εγκατέλειψε νεότατη, ακολουθώντας τον πρώτο της εραστή. Νιώθει πια πετυχημένη. Πίσω της αφήνει αγωνίες, τρέλες, έρωτες κι όλα τα χρόνια του τελευταίου πολέμου, μα τώρα είναι στη διεύθυνση ενός μεγάλου μοδιστράδικου της Ρώμης. Ανεξάρτητη, με δυνατή θέληση, ξέρει τι αξίζουν οι άντρες - «ακόμα κι οι καλύτεροι» -, διαλέγει και δε δεσμεύεται.

Επιστρέφοντας στο Τουρίνο, μπαίνει γρήγορα στον κύκλο της πλούσιας κοινωνίας, που πασχίζει να διασκεδάσει την πλήξη της. Τέσσερις κοπέλες κυριαρχούν σ' αυτό το περιβάλλον. Οι ερωτικές εμπειρίες τους είναι επιδερμικές, με έντονη τη γεύση της παρακμής. Η ανικανοποίητη δίψα της πιο νέας από τις τέσσερις για έναν κόσμο ιδανικό, με αγνές και τίμιες σχέσεις, θα οδηγήσει σε τραγωδία. Από τις εκδόσεις Κέδρος.

quote of the day

"THE FREETHINKING OF ONE AGE IS THE COMMON SENSE OF THE NEXT."
Matthew Arnold

Σήμερα
γιορτάζουν!
Ανδρομάχη,
Ανδρόμαχος, Συμεών,
Συμεώνης, Συμεωνή,
Συμεωνία, Βαλάντης

tip of the day

"FROM EVERY MOUNTAIN SIDE, LET FREEDOM RING."

MARTIN LUTHER KING JR.

12 Οκτωβρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα κατά της Αρθρίτιδας
- > Ημέρα της Ισπανικής Γλώσσας
- > International Top Spinning Day
- > National Farmer's Day
- > National Freethought Day
- > National Curves Day